

BIRCHER MÜSLI

2 Portionen | ca. 10 Min. + 8 h Ruhen



Zutaten:

150 g rohes Müsli
40 g ganze Mandeln
2 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
2 EL Kürbiskerne
250 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker + extra zum Servieren
150 ml Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur ohne Zucker
1 roter Apfel, gerieben
gefrorene Blaubeeren (aufgetaut), Samen und Mandeln zum Servieren

Zubereitung

1. Das Müsli, die Mandeln, Chiasamen, Leinsamen und Kürbiskerne in eine Schüssel geben, den Alpro Mandeldrink ohne Zucker und die Alpro pflanzliche Joghurtalternative hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen herausnehmen, den geriebenen Apfel unterrühren und so viel zusätzlichen Alpro Mandeldrink einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Mit aufgetauten Blaubeeren und 1 Prise Samen und Mandeln servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie: 524 kcal / 2225 kJ | Kohlenhydrate: 60 g | Eiweiß: 20 g | Fett: 25 g